



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ اهمیت خود مراقبتی در نوجوانان و جوانان را بیان کنند.
- ◀ خودمراقبتی را تعریف کنند.
- ◀ برنامه‌های خودمراقبتی را شرح دهند.
- ◀ نکات کلیدی برای طراحی برنامه خودمراقبتی به نوجوانان و جوانان را بیان کنند.
- ◀ نکات مهم در آموزش مباحث خودمراقبتی به نوجوانان و جوانان را توضیح دهند.

آموزش مبانی خودمراقبتی به نوجوانان و جوانان

راز بهتر زندگی کردن



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

◀ مرضیه محرابی

مری مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گناباد

◀ حسین رفیعی

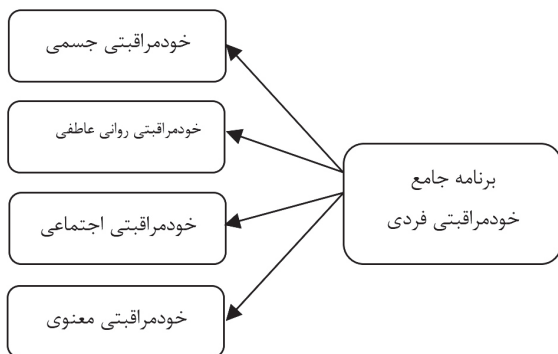
مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گناباد

مقدمه

روش زندگی بسیاری از جوانان امروزی نشان می‌دهد آن‌ها «سبک زندگی» مناسبی ندارند. برخی از آنان دارای اضافه‌وزن، کم‌تحركی، رفتارهای نادرست و دور از اخلاق هستند و بر اساس گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، سالانه حدود ۲/۶ میلیون جوان جان خود را بر اثر عواملی که بیشتر آن‌ها قابل پیشگیری است، از دست می‌دهند. تقریباً دو سوم مرگ‌های زودرس و یک سوم از کل مرگ‌های دوران بزرگسالی، به دلیل رفتار و عادت‌های غلطی است که از دوران نوجوانی و جوانی شروع شده‌است. اگر از همان ابتدای کودکی اصول خودمراقبتی را به کودکان آموزش

برنامه خودمراقبتی مبتنی بر عناصر زندگی

طراحی یک برنامه خودمراقبتی، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است. این عناصر در چهار دسته طبقه‌بندی می‌شود: جسمی، روانی / عاطفی، اجتماعی و معنوی. برای ترسیم چنین چشم‌اندازی، ابتدا باید برنامه خودمراقبتی مورد نظرمان را تجسم کنیم؛ یعنی درباره چیزهایی که می‌خواهیم تغییر دهیم یا چیزهایی که می‌خواهیم تقویت کنیم، فکر کنیم.



۱. **خودمراقبتی جسمی:** خود مراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است. این بخش از خودمراقبتی شامل فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می‌شود؛ اینکه آیا ورزش می‌کنیم؟ آیا درباره غذاهایی که می‌خوریم، فکر می‌کنیم؟ آیا غذای مان از سلامت جسمی ما حمایت می‌کند یا اینکه از روی هوس، غذای مان را انتخاب و مصرف می‌کنیم؟ آیا به اندازه کافی استراحت می‌کنیم؟ آیا خانه یا محل کار ما نیاز به نظم جدیدی دارد؟

محیط اطراف ما بازتابی است از آنچه در درون ما می‌گذرد. در واقع، محیط زندگی به هم ریخته، در هم و برهم یا استرس‌زا می‌تواند، نشانه احساس درماندگی و استرس درونی ما باشد و چنین حالتی نمی‌گذارد زندگی خوبی داشته باشیم و بهترین‌ها را به دست آوریم. گاهی با تغییرات کوچک در محیط زندگی، راه برای نوآوری‌ها هموار می‌شود. در واقع، توجه به برنامه غذایی، ورزش، استراحت و پاکسازی محیط زندگی از آلودگی‌ها؛ یکی از ساده‌ترین و سریع‌ترین راه‌های اصلاح شیوه زندگی است.

۲. **خودمراقبتی روانی و عاطفی:** نیازهای عاطفی روانی در برگرفته احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی‌های مان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی، قادرند با شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبت‌شان

دهیم، می‌توانیم نسلی سالم از نظر جسم و روح داشته باشیم، چرا که اصل «خودمراقبتی» در واقع توانمندسازی آحاد جامعه است.

وزارت بهداشت هم برای حمایت از سلامتی قشر جوان، نظام «خودمراقبتی» نوجوانان و جوانان را با هدف توانمندسازی آنان تدوین کرده تا بتواند با بهره‌گیری از سیستم‌های آموزشی از جمله آموزش و پرورش و سازمان ورزش و جوانان آن‌ها را اجرایی کند.

خودمراقبتی چیست؟

«خودمراقبتی» یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم. خودمراقبتی شامل اقدام‌هایی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می‌دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوشی‌ها و بیماری‌های مزمن مراقبت کند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کند. خودمراقبتی موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی ما می‌شود.

اهمیت خود مراقبتی در نوجوانان و جوانان

خود مراقبتی یکی از مهارت‌های زندگی است که کمک می‌کند، فرد مسیر زندگی را بهتر و با خطرات و آسیب‌های اجتماعی کمتری طی کند و درصد موفقیت خود را در زندگی بالا ببرد.

مراقبت از خود شامل تمام تصمیم‌هایی است که افراد برای خود و خانواده خود می‌گیرند تا از نظر جسمی و روانی سالم بمانند. یک نوجوان یا جوان با خودمراقبتی می‌تواند:

◀ استرس خود را کاهش داده و اعتماد به نفس خود را تقویت کند.

◀ شوروشوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کرده و افزایش دهد.

◀ دوره نوجوانی و جوانی سالم، ایمن و با نشاطی را تجربه کرده و سلامت سایر دوره‌های زندگی خود را تضمین کند.

◀ رفتارهای بهداشتی و ارزش‌های کسب‌شده در دوران نوجوانی و جوانی را در طول زندگی نیز ادامه دهد.

- ◀ رعایت پوشش مناسب و براساس فصول سال
- ◀ رفتن به تعطیلات
- ◀ اجتناب از وسایل، لوازم و رفتارهای پرخطر

خودمراقبتی روانی، عاطفی

- ◀ اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل
- ◀ مراجعه به روان پزشک یا روان شناس در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روانی
- ◀ انجام اقدام‌های لازم برای کاهش تنش و استرس
- ◀ توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود
- ◀ مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری
- ◀ اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت
- ◀ معاشرت و مرادده با دیگران
- ◀ برقراری ارتباط با خانواده و دوستان
- ◀ تعامل مهربانانه با خود و دیگران
- ◀ افتخار به خود
- ◀ گریه کردن وقتی که لازم است
- ◀ جست‌وجوی چیزهایی برای خندیدن
- ◀ بیان خشم خود به روشی سازنده
- ◀ اختصاص وقت برای بودن در کنار والدین و برادر و خواهر
- ◀ مطالعه کتاب‌هایی که دوست داریم

خودمراقبتی اجتماعی

- ◀ خوردن ناهار یا میان وعده روزانه با دوستان
- ◀ گفت‌وگوی روزانه با دوستان
- ◀ اختصاص وقت کافی برای انجام کامل تکالیف محوله
- ◀ چیدمان کلاس و مدرسه به صورت مطبوع و زیبا
- ◀ متعادل کردن حجم مطالعه برای کاهش فشار تحصیلی
- ◀ نظارت فردی و مشورت منظم
- ◀ شناسایی و استفاده از روش‌های ارتقای تحصیلی
- ◀ تعیین حد و مرز خود با دوستان و اولیای مدرسه
- ◀ مذاکره منطقی برای رفع نیازهای فردی و گروهی
- ◀ عضویت در تشکل‌های دانش آموزی مدرسه
- ◀ همکاری با برنامه‌های ارتقای سلامت مدرسه

خودمراقبتی معنوی

- ◀ اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- ◀ تلاوت و شنیدن آیات قرآن
- ◀ انجام کارهای خیر و عام‌المنفعه

به زندگی را حفظ کنند. سلامت عاطفی، بیانگر توانایی ما در مدیریت کردن احساسات و حواس‌مان است و نشان می‌دهد تا چه حد می‌توانیم اهداف خود را متناسب با توانایی‌های مان تعیین و تنظیم کنیم. در این زمینه باید به اوقات فراغت خود نیز توجه کنیم. بهتر است برای انجام کارهایی که باعث می‌شود بعد از انجام آن‌ها احساس خوبی داشته باشیم، دنبال دلیل نگردیم.

۳. **خودمراقبتی اجتماعی:** نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و هم‌چنین سلامت جسمی مان بسیار حیاتی است. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند. مغز ما توسط روابط اجتماعی ما از زمان تولدمان شکل می‌گیرد. داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی می‌تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی را حفظ کنیم.

۴. **خودمراقبتی معنوی:** خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. همان‌طور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ماضوری است، پرورش روح‌مان نیز یک ضرورت است. تنها زمانی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم. خودمراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی مان مرتبط است.

سه جنبه دیگر برنامه خودمراقبتی، با جنبه معنوی آن رابطه متقابل دارند، البته باید به یاد داشته باشیم که هر یک از جنبه‌های خودمراقبتی با جنبه‌های دیگر آن مرتبط است. سلامت جسمی ما، سلامت عاطفی و معنوی مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سلامت معنوی ما بر سلامت روانی مان تأثیر می‌گذارد.

نمونه برنامه‌های خودمراقبتی

خودمراقبتی جسمی

- ◀ خوردن منظم غذای سالم: صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده‌های سالم، مصرف ۵ وعده میوه و سبزی در روز
- ◀ انجام ورزش روزانه: پیاده روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رزمی و....

- ◀ انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه
- ◀ دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی موردنیاز
- ◀ استراحت کافی هنگام بیماری
- ◀ انجام فعالیت‌های جسمی منظم
- ◀ داشتن خواب و استراحت کافی

منتقد درون خود. منتقد درون ما تلاش خواهد کرد ما را از هر تلاش جدیدی منصرف کند. این همان بخش از وجود ماست که ترس مان را تقویت می‌کند. باید منتقد درون مان را آرام کنیم و شروع کنیم به گوش دادن به ندای حمایت مربی درون خود. مربی درون مان همیشه ما را تشویق می‌کند. او آن بخشی از وجود ماست که می‌خواهد موفق شویم، پس باید بلند شویم و برنامه مان را اجرا کنیم.

نتیجه‌گیری

تغییرات فرهنگی و اجتماعی پرشتاب جوامع امروز می‌توانند سبب بروز مشکلات فراوان جسمی، روانی، اجتماعی و رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی ناشی از آن در نوجوانان و جوانان شوند. نوجوانان و جوانانی که شیوه زندگی سالم را می‌آموزند به احتمال زیاد در طول زندگی خود به آن پایبند خواهند بود. این تمام آن چیزی است که در خودمراقبتی نوجوان و جوان باید به آن توجه کرد: «توانمندشدن و قابلیت تصمیم‌گیری و انتخاب»

خودمراقبتی در نوجوانی و جوانی گام مهمی در پیشگیری از بیماری بوده و این مسأله علاوه بر ناراحتی‌های جسمی در مورد مشکلات روحی افراد نیز مصداق پیدا می‌کند. در این راستا آگاه‌سازی مردم و توانمندسازی نوجوان برای سالم‌زیستن يك ضرورت است که امیدواریم با کمک دستگاه‌های فرهنگی و آموزشی بتوانیم این برنامه را عملیاتی کنیم.

منابع

۱. رفتارهای پرخطر شایع و عوامل خانوادگی مؤثر بر آن از دیدگاه نوجوانان، فصلنامه خانواده‌پژوهی سال ۱۰ شماره ۳۸ تابستان ۱۳۹۳.
۲. آموزش مبانی خودمراقبتی به نوجوانان تألیف دکتر کمال حیدری، دکتر زیبا فرج زادگان، دکتر علیرضا تجلیلی پاییز ۱۳۹۲.
۳. خودمراقبتی و سلامت، سایت اداره سلامت جوانان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
۴. دستورالعمل اجرایی مدارس مروج سلامت در جمهوری اسلامی ایران.
۵. بسته آموزشی و اطلاعاتی برنامه‌ریزی فردی برای خودمراقبتی وزارت بهداشت اردیبهشت ۹۳

◀ کمک به نیازمندان

◀ شکرگزاری نعمت‌های الهی

◀ احساس ارزش، خوش بینی و امید

◀ شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی

◀ مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی

◀ تأمل در ارزش‌ها

برای انجام فعالیت‌های خودمراقبتی هم زمینه‌های فرهنگی لازم است و هم سیستم آموزش فعال. این فعالیت از طریق تعامل بین انسان‌ها آموخته می‌شود. در آموزش نوجوانان و جوانان باید به نکات زیر توجه کرد:

◀ رفتار نوجوان و جوان را قضاوت نکنیم.

◀ لازم است با مشکل و احساس آن‌ها همدلی کرده و واکنش مناسب داشته باشیم.

◀ رفتارها واقعی و به دور از تظاهر باشد.

◀ آموزش و یاددهی مشارکتی باشد.

◀ رفتارهای آموزش دهندگان حمایتی بوده و شنیدن فعال داشته باشند.

ارزیابی عملکرد مهارت‌های خودمراقبتی

نظارت بر برنامه‌ریزی شخصی و ارزیابی توانمندی نوجوان و جوان در خودمراقبتی امری ضروری است. به همین منظور باید مطمئن شد که:

نوجوان قادر به انتخاب آگاهانه و تشخیص نیازهای خود است، اعتماد به نفس لازم در مراقبت از خود را دارد، قادر به استفاده از فناوری و ابزارها است، توانایی ملحق شدن به شبکه‌های اجتماعی را دارد، توانایی تشخیص تهدیدها را دارد و می‌تواند به طور مستقل عمل کند.

نکات کلیدی برای طراحی برنامه خودمراقبتی رابه نوجوانان

و جوانان یادآور شویم:

خود را با ایده‌های پرآب و تاب خسته نکنیم. بهتر است چیزهای کوچک و ساده را برای شروع کردن انتخاب کنیم. با تمرکز بر برنامه، اهداف مان را عملی سازیم، به خودمان آسان بگیریم و به مربی درون خود گوش کنیم.

به‌عنوان مثال، اگر تاکنون ورزش نمی‌کرده‌ایم؛ حتی شده با ۵ دقیقه در روز شروع کنیم و به تدریج مدت زمان ورزش را بیشتر کنیم. بهتر است به یاد داشته باشیم، زمانی که کار جدیدی را شروع می‌کنیم، نیازمند صرف زمانی برای تنظیم و یادگیری آن هستیم. اگر از واکن برنامه خود بیرون افتادیم، نباید خود را سرزنش کنیم، باید برگردیم و راه مان را ادامه دهیم. خوب است به مربی درون خود گوش کنیم، نه به